



Gente verdadera.

Yo tengo hábitos saludables.

“Todos los días tomo el tren para ir al trabajo y viajo con personas que pueden tener un resfriado o gripe. Como no quiero enfermarme, me cuido. Me lavo las manos a menudo y siempre tengo en mi escritorio o en el maletín una loción para desinfectar las manos que uso con frecuencia. Además, para mantenerme sano, hago ejercicio con regularidad, descanso bastante y como alimentos saludables”.

Incluya estos sencillos pasos en su rutina de salud:

- Lávese las manos con frecuencia.
- Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca tanto como sea posible.
- Manténgase alejado de personas enfermas.
- Tápese la boca y la nariz con una toallita de papel cuando tosa o estornude.
- Haga ejercicio con regularidad, descanse lo suficiente y siga una dieta saludable y balanceada.

Con hábitos saludables, ayudará a protegerse de la gripe.

Soluciones verdaderas.

Visite www.cdc.gov/flu/

Llame al 800-CDC-INFO; TTY: 800-243-7889

La mejor protección contra la gripe es vacunarse en la medida de lo posible.

